



Korma-Hähnchencurry mit Kichererbsen

und Auberginen in Tomatensauce



30-40min



3-4 Personen

Ein Curry ohne Reis - geht das überhaupt? Aber ja doch! Freu dich auf ein saftiges Ein-Pfannen-Curry mit zarten Hähnchenbrustwürfeln. Passierte Tomaten und Aubergine sorgen für kräftige Farben, milde Kichererbsen machen schön satt. Geröstete Mandelblättchen setzen dem Curry dann noch eine knackige Krone auf. Ein königlicher Genuss!

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 2 rote Zwiebeln
- 50g Mandelblättchen ¹
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Pck. Korma-Currypaste
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 400g passierte Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Schalenfrüchte (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 629kcal, Fett 27.3g, Kohlenhydrate 53.1g, Eiweiß 37.8g



1. Gemüse schneiden

Die **Auberginen** in ca. 1,5cm große Würfel schnedien. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in schmale Streifen schneiden.



2. Mandelblättchen rösten

Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Fleisch & Gemüse braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit den **Auberginen** und den **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Currypaste** zugeben, ca. 1Min. weiterbraten und gründlich unterrühren.



4. Curry köcheln

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, dann mit den **passierten Tomaten** und 500ml Wasser ebenfalls in die Pfanne geben. Das **Curry** abgedeckt 12-15Min. köcheln lassen, bis die **Auberginen** weich sind und das **Fleisch** gar ist.



5. Anrichten & servieren

Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Mandelblättchen** bestreut servieren.



6. Darf's etwas mehr sein?

Du kannst unbeschwert mehr Gemüse im Curry versenken, wenn du Lust auf eine größere Portion hast – einfach würfeln und in Schritt 4 mit in den Topf geben. Pass die Kochzeit ggf. etwas an; Wurzelgemüse braucht zum Beispiel 5-8Min. länger. Du hast richtig großen Hunger? Dann serviere das Curry auf braunem Reis, oder backe ein paar Vollkorn-Pitas auf und dippe sie in das fertige Curry.